

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**Физкультурно-образовательный Центр для оказания образовательных услуг детям
дошкольного и школьного возраста**

**Аннотация дополнительной образовательной программы
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное образование детей

Программа: общеобразовательная общеразвивающая программа

Объем: 108 часов

Форма обучения: очная

Цель программы: укрепление здоровья, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию, формирование навыков и умений техники гимнастических упражнений у детей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	54
	Тема 1. Строевые упражнения	10
2.	Тема 2. Спортивно-силовые упражнения	28
3.	Тема 3. Элементы легкой атлетики	16
4.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	20
	Тема 1. Упражнения для развития силы	5
5.	Тема 2. Упражнения для развития гибкости	5
6.	Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5
7.	Тема 4. Упражнения для развития координационных способностей	5
8.	Раздел 3. Техническая подготовка	34
	Тема 1. Акробатические упражнения	10
9.	Тема 2. Опорные прыжки	8
10.	Тема 3. Упражнения на кольцах	4
11.	Тема 4. Упражнения на брусьях	4
12.	Тема 5. Упражнения на перекладине	4
13.	Тема 6. Упражнения на коне	4
	Итого	108

Составитель программы: Сысоев А.Н.